Pranešimas žiniasklaidai

2024 m. gegužės 24 d.

**Gydytojas dietologas apie ilgaamžiškumo paslaptis: įvardijo daržovę, kuri prailgins gyvenimą**

**Šių dienų sveikos gyvensenos dėmesio centre – siekiamybė ilgaamžiškumui, apimant tinkamos mitybos, fizinio aktyvumo ir emocinės sveikatos dermę. Visi šie veiksniai susiję, tačiau kaip pabrėžia „Maximos“ funkcinės mitybos partneris, gydytojas dietologas Edvardas Grišinas, lengviausia to siekti skiriant didesnį dėmesį mitybai, gausiai valgant sezoninius produktus, pavyzdžiui, smidrus. Dietologas pažymi, kad tai – šiuo metu šviežiausia daržovė parduotuvėse, suteiksianti daugiau naudos nei sauja maisto papildų.**

Dietologas Edvardas Grišinas teigia, kad kiekvienas turėtų pagalvoti apie tai, kaip galėtų gyventi ne tik kuo ilgiau, bet ir kokybiškiau, o metams bėgant turėti kuo mažiau persekiojančių ligų.

„Mityba yra vienas pagrindinių ilgo gyvenimo veiksnių, kurį kiekvienas galime nesunkiai valdyti. Kur kas sunkiau dažnam pakeisti tai, kas yra aplink mus. Ne visada galime numatyti, ar laiku baigsime darbą ir neteks dirbti viršvalandžių, kad nepapulsime į spūstis ir t. t. Negalime pasirinkti ir oro, kuriuo kvėpuojame, tačiau mityba ir fizinis aktyvumas – tik mūsų rankose. Šiandien įvairaus maisto pasiūla yra milžiniška, tad rinktis tikrai yra iš ko. Tinkama mityba yra viena svarbiausių sąlygų, siekiant pagerinti gyvenimo kokybę ir ilgaamžiškumo“, – teigia dietologas.

Anot jo, skiriant per mažai dėmesio mitybai, žmogaus organizmas patiria stresą, sutrinka jo funkcionavimas. „Prastas maistas didina nutukimo riziką, blogina mūsų psichoemocinę būklę, mat ji taip pat tiesiogiai susijusi su maistu. Mityba labai svarbi vitaminų ir polifenolių balansui, bakterijoms, kurios gyvena mūsų žarnyne. Bendrai tariant, mityba yra svarbi visapusiškai – tai ne tik pagrindinis energijos šaltinis, bet ji taip pat gali turėti ir gydomųjų savybių“, – kalba E. Grišinas.

**Ant kasdienio šeimos valgių stalo smidrai pastebimi vis dažniau**

Gydytojo teigimu, siekiant ilgaamžiškumo visada rekomenduojama valgyti daugiau šviežių daržovių, vaisių, grūdinių kultūrų. Žmonių, vartojančių šiuos produktus, mirties rizika nuo lėtinių ligų yra žymiai mažesnė nei tų, kurie dažniau renkasi perdirbtą maistą ar vartoja daugiau sočiųjų ir oksiduotų augalinių riebalų rūgščių.

Kalbėdamas gydytojas dietologas pabrėžia vietinės kilmės daržovių ir vaisių svarbą, mat renkantis šalies ūkininkų užaugintus produktus, jie turi daugiau žmogui reikalingų maistinių medžiagų, kurios neretai prarandamos dėl ilgos tiekimo grandinės.

Pasak E. Grišino, šiuo metu pirmuoju pasirinkimu galėtų būti šalies ūkiuose auginami smidrai. „Maximos“ Komunikacijos ir korporatyvinių ryšių departamento direktorė Indrė Trakimaitė-Šeškuvienė džiaugiasi, kad daugelis jau spėjo prisijaukinti šią sezoninę daržovę, nes dar visai neseniai smidrus dažniau buvo įprasta matyti prabangių restoranų meniu, o ne ant kasdienio šeimos pietų stalo.

„Smidrai – ne tik išskirtinis delikatesas ir įvairių patiekalų puošmena, bet gausybės organizmui būtinų maisto medžiagų šaltinis. Smidrų sezonas Lietuvoje paprastai prasideda gegužę ir trunka 6–8 savaites. Jų ūgliai auga taip greitai, kad Lietuvos ūkiuose derlius nuimamas kasdien ne vieną, o kartais net ir du kartus, tad kitos dienos rytą parduotuvėse jis pirkėjų laukia šviežut šviežutėlis. Prisidėdami prie šios šviežio derliaus šventės visą gegužę įvairių spalvų lietuviškais smidrais pirkėjai gali pasimėgauti pigiau, dažniau, nepabijoti eksperimentuoti bei atrasti naujų skonių“, – dalinasi I. Trakimaitė-Šeškuvienė.

**Smidrai – vertingi probiotikai ir antioksidantai**

Prekybos tinklo funkcinės mitybos partnerio E. Grišino teigimu, smidruose gausu vitamino C, chromo, kuris svarbus gliukozės kontrolei. Ši daržovė taip pat yra folio rūgšties šaltinis, tad smidrus ypatingai pravartu valgyti žmonėms, turintiems anemiją, geležies nepakankamumą.

„Jie, kaip ir kitos žalios daržovės, turi daug tirpiųjų ir netirpiųjų skaidulų. Viena iš šių tirpiųjų skaidulų yra inulinas – labai svarbi prebiotinė medžiaga, kuri pagerina organizmo mikroelementų, pavyzdžiui, magnio, geležies įsisavinimą, reguliuoja riebalų apykaitą, turi sąsajų su mažesniu cholesterolio kiekiu kraujyje, palaiko gliukozės balansą. Taip pat turi labai daug galingo ir mūsų kepenims labai svarbaus antioksidanto glutationo, kuris apsaugo mūsų organizmą nuo oksidacinio streso, palaiko kepenų detoksikacines funkcijas. Smidrai yra ir energijos šaltinis mūsų centrinei nervų sistemai“, – pasakoja E. Grišinas.

**Įspėja, kas smidrais džiaugtis turėtų su saiku**

Gydytojas dietologas priduria, kad smidrai puikiai tiks ir propaguojantiems aktyvų gyvenimo būdą, ir besilaikantiems įvairių dietų, mat dėl turimo labai mažo kalorijų kiekio juos galima valgyti neskaičiuojant –persivalgyti smidrų praktiškai neįmanoma.

„Be abejo, jei smidrus patieksime grietinėlės padaže, tai jau turėsime kalbėti ne apie pačius smidrus, o apie patiekalą ir jo maistinę vertę. Visuomet reiktų atskirti, kas yra produktas, o kas yra patiekalas“, – pabrėžia E. Grišinas.

Kita vertus, gydytojas primena, kad saikingai valgyti smidrus turėtų žmonės, kurie susiduria su virškinimo trakto sutrikimais, pilvo pūtimais ar turi mikrofloros disbiozę. Šiems žmonėms gydytojas pataria smidrais mėgautis su saiku, nepersivalgyti jų gausiai.

**Ilgaamžiškumas – ką dar dėti į lėkštę?**

Jau visai netrukus parduotuvių lentynose pasirodys ir dar gausesnis šviežių lietuviškų daržovių bei vaisių pasirinkimas. Siekiantiems ilgaamžiškumo, E. Grišinas pataria valgyti visus sezoninius produktus be išimčių, tačiau pirmiausia ragina atkreipti dėmesį į tuos, kurie į parduotuvių lentynas atvyko iš vietinių ūkių.

„Būtinai prisiminkite kitą ankstyvąją daržovę – ridikus. Jie ne tik skanūs, bet turi labai daug folio rūgšties, kalio, kalcio, vitamino K. Ridikai taip pat pasižymi priešgrybelinėmis, priešvėžinėmis savybėmis“, – išskirtinumus vardina dietologas.

Pagalvoti gydytojas siūlo ir apie sezonines prieskonines žoleles, pavyzdžiui, petražoles. Jose taip pat gausu žmogaus organizmui reikiamų medžiagų. „Valgykite ir uogas, pavyzdžiui, šilauoges. Beje, juk tuoj prasidės ir lietuviškų braškių sezonas – jos puikus vitamino C šaltinis“, – priduria jis.

Pabaigai gydytojas dietologas primena, kiek daržovių reikėtų kasdien suvartoti. Nors rekomenduojama daržovių paros norma yra 400 gramų, gydytojas dietologas vis tik siūlo neapsunkinti sau gyvenimo ir vietoje daržovių svėrimo vadovautis kita taisykle: su kiekvienu kasdieniu patiekalu reikėtų suvalgyti po daržovę.

***Apie prekybos tinklą „Maxima“***

*Tradicinės lietuviško prekybos tinklo „Maxima“ stiprybės – mažos kainos ir platus pasirinkimas. Tinklą valdanti bendrovė „Maxima LT“ yra didžiausia lietuviško kapitalo įmonė, viena didžiausių mokesčių mokėtojų bei didžiausia darbo vietų kūrėja šalyje, kurioje dirba apie 11 tūkst. darbuotojų. Šiuo metu Lietuvoje veikia arti pustrečio šimto „Maximos“ parduotuvių, kuriose kasdien apsilanko daugiau nei 400 tūkst. klientų.*

**Daugiau informacijos:**

El. paštas komunikacija@maxima.lt